



Nonnenmacher-Haus



Kraftquelle Natur – Achtsamer Waldspaziergang

Di, 04.06.24 und Di, 10.09.24., jeweils 10 Uhr

Treffpunkt: Bogentor Hagelloch

kostenfrei

Anmeldung erforderlich bei der Beratungsstelle für ältere Menschen
unter Tel: 07071/22498 oder info@altenberatung-tuebingen.de

Marlis Niessen

Dip. Pädagogin, Kursleiterin für Waldbaden

Dieses Angebot ermöglicht lebendige Erfahrungen zur Stabilisierung in Phasen von Depression und Erholungsbedürftigkeit.

Sie sind eingeladen zu einem Spaziergang – mit Anleitungen zum Öffnen der Sinne und bewusstem Wahrnehmen der Atmosphäre von Wald und Lichtung. Auf einem idyllisch gelegenen Pferdehof machen wir Pause und laufen danach wieder zurück. Die gesamte Wegstrecke ist ca. 5km lang. Zeitdauer insgesamt ca. 3 Stunden.

Die Termine sind jeweils einzeln buchbar. Eine Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Die Anfahrt zum Treffpunkt erfolgt eigenverantwortlich.